www.agaram.lk

NALANDA VIDYALAYA නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය : 2 - සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.

1) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවක් නොවන්නේ,
I) ආහාර II) ඇඳුම් III) වාතය IV) ජලය

2) ගල් කැට දෙකක් එකට එක සට්ටනය කිරීමෙන් හෝ ලී කෝටු දෙකක් එකිනෙක ඇතිල්ලීමෙන් ගින්දර සොයා ගත්තේ,
I) ගල් යුගයේ දී II) එඬේර යුගයේ දී
III) කෘෂිකර්ම යුගයේ දී IV) තාක්ෂණ යුගයේ දී

3) සෞඛ්‍යවත් සමබල ආහාර වේලක් යනු,
I) සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වන පිරිසිදු වේලකි.
II) මේදය අඩංගු ආහාර වේලකි.
III) මස් හා බත් අඩංගු ආහාර වේලකි.
IV) කාබොහයිඩ්‍රේට් හා ප්‍රොටීන් අඩංගු ආහාර වේලකි.

4) හරි වැරදි සොයන්න.
I) මූලික අවශ්‍යතා යනු අපට ජීවත් වීම සඳහා නැතුවම බැරි සාධක වේ. ( )
II) සමාජය සංකීර්ණ වීමත් සමග මිනිසාට ඔහුගේ මූලික අවශ්‍යතාවන්ට අමතරව වෙනත් අවශ්‍යතා ද ඇති විය. ( )
III) ආශාවන් යනු එදිනෙදා ජීවිතයට අනවශ්‍යය වන නමුත් ලබා ගැනීමට අප තුළ කැමැත්තක් ඇති වන දේවල් වේ. ( )
IV) මාධ්‍ය වලින් පෙන්වන සෑම භාණ්ඩම අපට අවශ්‍ය වේ. ( )

5) අතීතයේ සිට මිනිසාගේ නිවාස අවශ්‍යත්වන් වෙනස් විය. එක් එක් යුග වල දී භාවිත කළ නිවාස ලියන්න.
I) ගල් යුගය -
II) එඬේර යුගය -
III) කෘෂිකාර්මික යුගය -
IV) වර්තමානය -

6) I) මූලික අවශ්‍යතා යන්න අර්ථ දක්වන්න.
II) මූලික අවශ්‍යතා තුන ලියන්න.

7) I) ආශාවන් යන්න අර්ථ දක්වන්න.
II) ආශාවන්ට උදාහරණයක් ලියන්න.

8) I) අවශ්‍යතා හා ආශාවන් සපුරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න
II) එයින් කරුණු 1 ක් පැහැදිලි කරන්න.

සැකසුම : ඒ.එම්.සී. නිශාන්ති මිය

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
agaram.lk